***Сообщение на тему:***

**«Бег на длинные дистанции»**

**Оглавление**

Бег……………………………………………………………………………3

Соревнования и правила…………….…………………………….………..3

Отбор…………………………………………………………………………3

Старт и прохождение дистанции………………………………...………3-4

Дистанции………………………………………………………...……….4-5

Бег 3000 метров………………………………………………...……………4

Бег 5000 метров…………………………………………………...…………5

Бег 10000 метров…………………….……………………………...…….4-5

Фотофиниш и электронный хронометраж………………………..…….5-7

Рекорды………………………………………………………….……..7-11

Спортсмены………………………………………………………………11

10 причин заняться бегом ……………………………………….…….11-14

Используемая литература…………………………………………………15

**Бег на длинные дистанции** – это разновидность беговых дисциплин в легкой атлетике длиной от 5 000 метров и более, состоящая из таких видов как бег на специализированном треке, кросс по шоссе и бег по пересеченной местности.

Бег на длинные дистанции относится к наиболее сложным видам бега, который требует не только колоссальной физической выносливости, но и большой ментальной стойкости. В связи с чем подготовка спортсмена предъявляет особые требования к технике бега, физическим и моральным кондициям человека.

**Соревнования и правила**

**Отбор**

Методы отбора и спортивной ориентации в видах на выносливость имеют и свои специфические особенности, тесты, контрольные упражнения. Среди них следует выделить: определение максимального потребления кислорода и кислородной емкости, определение скорости бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена равных 2—4 ммолям; разностороннюю беговую подготовленность на дистанции от 100 м до 20 км; прыжки в шаге на время на отрезке 100 м с учетом времени и количества прыжков. Однако следует еще раз подчеркнуть, что наиболее эффективным будет отбор только по всему комплексу критериев педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера на протяжении продолжительного периода времени. Большое значение для будущих бегунов на 3000 м с/п имеют также показатели гибкости в коленном и тазобедренном суставах.

**Старт и прохождение дистанции**

**Бег на длинные дистанции** – 1000, 1500 и 2000 метров начинается с высокого **старта**. По команде «На **старт**!» спортсмен ставит на всю стопу сильнейшую ногу перед **стартовой** линией, не заступая на неё. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и переносит вес тела на согнутую в колене впереди стоящую ногу.

Ритм шагов или каденс должен быть примерно 170-180 шагов в минуту. Для человека, который бегает в кроссовках с большой амортизацией, каденс значительно ниже – 160 и меньше шагов в минуту. Это означает, что у бегуна большое мышечное усилие и длительная фаза опоры.

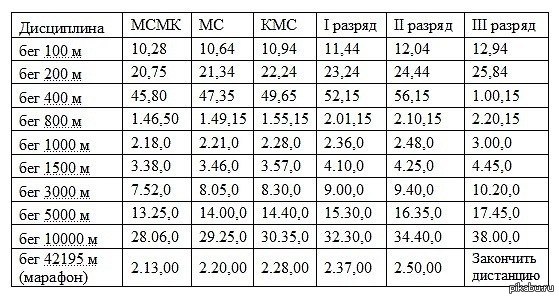
Скачайте [тренировочные программы](http://shop.marathonec.ru/?utm_source=marathonecsite&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=insidethearticle) к марафону и полумарафону и начните подготовку уже сегодня!

Это нехорошо тем, что мышечное усилие вызывает большой расход энергии. А ещё это травматично: мышцы крепятся к костям при помощи сухожилия, и большое мышечное усилие вызывает перерастяжение. Если так бегать изо дня в день, это может вызвать воспаление ахиллова сухожилия.

При беге в кроссовках с большой амортизацией не используется энергия упругого натяжения. При физиологичном растягивании сухожилий и связок бегун использует энергию упругого растяжения и сжатия. Эта энергия идёт на поглощение удара при приземлении и последующей пропульсии тела вперёд. Пропульсия – это пассивное проталкивание.

**Дистанции**

В современном беге на длинные дистанции, имеется много различных дистанций, начиная с такие как 3000 м и заканчивая дистанцией «суточный бег».

Бег на 3000 метров — средняя дистанция в лёгкой атлетике, в которой спортсмен пробегает 7,5 кругов по 400 м на открытом стадионе.****

Бег на 5000 метров — стадионная дисциплина лёгкой атлетики, относится к бегу на длинные дистанции. Требует от спортсменов выносливости (в том числе скоростной) и тактического мышления. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1912 года, для женщин с 1996 года. Проводится в летнем (400 метровая дорожка) и зимнем сезоне (200 метровая дорожка)

Бег на 10 000 метров — стадионная дисциплина лёгкой атлетики ,относится к бегу на длинные дистанции.

Требует от спортсменов выносливости, тактического мышления и скорости — бег часто заканчивается финишным спринтом. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1912 года, для женщин с 1988 года.

**Системы с фотофинишем** – это системы, в которых фиксация финиша производится видеоустройством, синхронизированным с хронометром, хронометр запускается от стартового пистолета. Также существуют совмещенные системы «фотофиниш + транспондер», соответственно, их показания являются более надежными. Имеется ряд видов спорта, в которых требуется использование системы фотофиниша. К ним относятся: легкая атлетика (спринт, средние и длинные дистанции); автоспорт; велоспорт (велотрек и шоссейные гонки); мотоспорт; гребля академическая, на байдарках и каноэ (все виды); конькобежный спорт (все виды); шорт-трек (все виды); конный спорт; лыжные гонки (спринт, эстафета); биатлон (спринт, эстафета); сноуборд. Системы, фиксирующие касание – такие системы чаще всего встречаются в бассейнах, простейшие из них построены на контактной системе: стартовый пистолет запускает хронометр, фальстарт (если предусмотрен) фиксируется моментом отрыва пловца от стартовой тумбы, а результат – по касанию финишной панели. Для соревнований высокого уровня применяются комбинированные с фотофинишем устройства хронометража. Различают основные комплексы различного измерительного оборудования спортивно-измерительных систем (СИС), применимые практически повсеместно: 1. Стартовые системы в той или иной модификации используются во всех видах спорта с соревнованием «на время». Их назначение: – контроль справедливого старта (автоматическая фиксация фальстартов/заступов); – контроль начала отсчета (автоматическое включение таймера после спуска стартового пистолета); – безопасное извещение о старте (пороховые, пневматические или электрические стартовые пистолеты с возможностью передачи сигнала старта на оповещатели / иное интегрированное оборудование). 2. Финишные системы, в том числе системы фотофиниша: – регистрация пересечения финишной черты (датчики системы «финишный луч» с автоматической регистрацией прерывания сигнала, т. е. пересечения его спортсменом); – фиксация индивидуальных результатов спортсменов (автоматическая запись параметров события: времени/расстояния/высоты/ и другое в зависимости от вида спорта); – фиксация спорных событий на финишной черте (автоматическая серийная фотосъемка финиша каждого спортсмена, с возможностью повторного просмотра, редактирования и коррекции кадров); – структурирование общих результатов соревнования (запись и анализ индивидуальных результатов спортсменов, автоматическое составление таблицы «мест» с возможностью последующего/синхронного вывода на интегрированные устройства оповещения). 16 3. Хронометрические системы: – прямой, обратный или параллельный отсчет времени для одного/нескольких соревновательных процессов; – регистрация индивидуальных показателей каждого спортсмена. 4. Системы оповещения, т. е. табло, звуковые оповещатели внутреннего (для спортсменов и судей) и внешнего (для публики) назначения: – вывод результатов/текущих параметров/судейских решений; – внутренняя связь между судьями/тренерами/спортсменами/и др. 5. Аналитическое оборудование, т. е. компьютеры и панели управления СИС: – прием сигнала с контрольных и измерительных устройств; – обработка и сравнение индивидуальных результатов спортсменов; – хранение с возможностью дальнейшего использования полученных данных (структурирование, вывод на устройства оповещения, распечатка); – резервное копирование и защита данных. 6. Дополнительные контрольные устройства: – фиксирование внешних параметров среды (например, арифмометры для измерения силы ветра в соревнованиях по стрельбе/метанию снарядов), влияющих на ход соревнования. Спецификации для отдельных видов спорта также учитывают их особенности как своим функционалом, так и техническими характеристиками. Например, СИС для командных игровых соревнований оснащены спецсредствами для регистрации и подсчета очков/фолов/таймбрейков/замен и т. п. в соответствии с правилами; СИС для спорта в помещении в основном питаются от сети, тогда как для спорта на открытом воздухе чаще используют аккумуляторные СИС; оборудование для зимних видов спорта морозоустойчиво, а для водных – водонепроницаемо, и т. д. Таким образом, автоматизированные СИС могут использоваться при любых условиях и для любых видов спорта.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мировые рекорды на 10000 метров среди мужчин** | | | | | | | |
| **Время** | **Авто** | **Легкоатлет** | **Дата** | **Место** |  |  |  | |
| **30.58,8** |  | [Франция](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_France_(1794%E2%80%931815,_1830%E2%80%931974,_2020%E2%80%93present).svg?uselang=ru) [Жан Буэн](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B0%D0%BD_%D0%91%D1%83%D1%8D%D0%BD) ([FRA](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F)) | 16 ноября 1911 | [Париж](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B6), [Франция](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **30.40,2** |  | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) [Пааво Нурми](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%B0%D0%B2%D0%BE_%D0%9D%D1%83%D1%80%D0%BC%D0%B8) ([FIN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F)) | 22 июня 1921 | [Стокгольм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BC), [Швеция](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **30.35,4** |  | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) [Вилле Ритола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D0%B5_%D0%A0%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B0) ([FIN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F)) | 25 мая 1924 | [Хельсинки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8), [Финляндия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **30.23,2** |  | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) [Вилле Ритола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D0%B5_%D0%A0%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B0) ([FIN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F)) | 6 июля 1924 | [Париж](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B6), [Франция](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **30.06,2** |  | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) [Пааво Нурми](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%B0%D0%B2%D0%BE_%D0%9D%D1%83%D1%80%D0%BC%D0%B8) ([FIN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F)) | 31 августа 1924 | [Куопио](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BE), [Финляндия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **30.05,6** |  | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) [Илмари Салминен](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BB%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8_%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD" \o "Илмари Салминен) ([FIN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F)) | 18 июля 1937 | [Коувола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%83%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B0), [Финляндия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **30.02,0** |  | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) [Таисто Мяки](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D0%B0%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE_%D0%9C%D1%8F%D0%BA%D0%B8&action=edit&redlink=1" \o "Таисто Мяки (страница отсутствует))[[en]](https://en.wikipedia.org/wiki/Taisto_Maki) ([FIN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F)) | 29 сентября 1938 | [Тампере](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5), [Финляндия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **29.52,6** |  | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) [Таисто Мяки](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D0%B0%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE_%D0%9C%D1%8F%D0%BA%D0%B8&action=edit&redlink=1" \o "Таисто Мяки (страница отсутствует))[[en]](https://en.wikipedia.org/wiki/Taisto_Maki) ([FIN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F)) | 17 сентября 1939 | [Хельсинки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8), [Финляндия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **29.35,4** |  | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) [Вильо Хейно](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A5%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D0%BE,_%D0%92%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BE&action=edit&redlink=1" \o "Хейно, Вильо (страница отсутствует))[[en]](https://en.wikipedia.org/wiki/Viljo_Heino) ([FIN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F)) | 25 августа 1944 | [Хельсинки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8), [Финляндия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **29.28,2** |  | [Чехия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Czech_Republic.svg?uselang=ru) [Эмиль Затопек](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BA,_%D0%AD%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C) ([CZE](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%B8%D1%8F)) | 11 июня 1949 | [Острава](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0), [Чехословакия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **29.27,2** |  | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) [Вильо Хейно](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BE_%D0%A5%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D0%BE&action=edit&redlink=1" \o "Вильо Хейно (страница отсутствует))[[en]](https://en.wikipedia.org/wiki/Viljo_Heino) ([FIN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F)) | 1 сентября 1949 | [Коувола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%83%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B0), [Финляндия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **29.21,2** |  | [Чехия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Czech_Republic.svg?uselang=ru) [Эмиль Затопек](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C_%D0%97%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BA) ([CZE](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%B8%D1%8F)) | 22 октября 1949 | [Острава](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0), [Чехословакия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **29.02,6** |  | [Чехия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Czech_Republic.svg?uselang=ru) [Эмиль Затопек](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C_%D0%97%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BA) ([CZE](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%B8%D1%8F)) | 4 августа 1950 | [Турку](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%BA%D1%83), [Финляндия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **29.01,6** |  | [Чехия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Czech_Republic.svg?uselang=ru) [Эмиль Затопек](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C_%D0%97%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BA) ([CZE](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%B8%D1%8F)) | 1 ноября 1953 | [Стара Болеслав](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%81-%D0%BD%D0%B0%D0%B4-%D0%9B%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D0%BC-%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0-%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2), [Чехословакия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **28.54,2** |  | [Чехия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Czech_Republic.svg?uselang=ru) [Эмиль Затопек](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C_%D0%97%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BA) ([CZE](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%B8%D1%8F)) | 1 июня 1954 | [Брюссель](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D1%8E%D1%81%D1%81%D0%B5%D0%BB%D1%8C), [Бельгия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **28.42,8** |  | [Венгрия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Hungary_(1946-1949,_1956-1957).svg?uselang=ru) [Шандор Ихарош](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%98%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%BE%D1%88,_%D0%A8%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D1%80&action=edit&redlink=1" \o "Ихарош, Шандор (страница отсутствует))[[en]](https://en.wikipedia.org/wiki/S%C3%A1ndor_Iharos) ([HUN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D1%80%D0%B8%D1%8F)) | 15 июля 1956 | [Будапешт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D1%88%D1%82), [Венгрия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D1%80%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **28.30,4** |  | [Союз Советских Социалистических Республик](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Soviet_Union.svg?uselang=ru) [Владимир Куц](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80_%D0%9A%D1%83%D1%86) ([URS](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0)) | 11 сентября 1956 | [Москва](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0), [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) |  |  |  | |
| **28.18,8** |  | [Союз Советских Социалистических Республик](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Soviet_Union.svg?uselang=ru) [Пётр Болотников](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%91%D1%82%D1%80_%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2) ([URS](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0)) | 15 октября 1960 | [Киев](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%B5%D0%B2), [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) |  |  |  | |
| **28.18,2** |  | [Союз Советских Социалистических Республик](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Soviet_Union.svg?uselang=ru) [Пётр Болотников](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%91%D1%82%D1%80_%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2) ([URS](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0)) | 11 августа 1962 | [Москва](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0), [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) |  |  |  | |
| **28.15,6** |  | [Австралия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Australia.svg?uselang=ru) [Рон Кларк](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%BD_%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%80%D0%BA" \o "Рон Кларк) ([AUS](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F)) | 18 декабря 1963 | [Мельбурн](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%BD), [Австралия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **27.39,4** | 27.39,89 | [Австралия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Australia.svg?uselang=ru) [Рон Кларк](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%BD_%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%80%D0%BA" \o "Рон Кларк) ([AUS](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F)) | 14 июля 1965 | [Осло](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%BB%D0%BE), [Норвегия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **27.38,4** | 27.38,35 | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) [Лассе Вирен](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B5_%D0%92%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD) ([FIN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F)) | 3 сентября 1972 | [Мюнхен](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8E%D0%BD%D1%85%D0%B5%D0%BD), [Германия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **27.30,8** | 27.30,80 | [Великобритания](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_United_Kingdom.svg?uselang=ru) [Дэвид Бедфорд](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B4%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B4,_%D0%94%D1%8D%D0%B2%D0%B8%D0%B4) ([GBR](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)) | 13 июля 1973 | [Лондон](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BD), [Великобритания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **27.30,5** | 27.30,47 | [Кения](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Kenya.svg?uselang=ru) [Самсон Кимобва](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B1%D0%B2%D0%B0,_%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D1%81%D0%BE%D0%BD&action=edit&redlink=1)[[en]](https://en.wikipedia.org/wiki/Samson_Kimobwa) ([KEN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)) | 30 июня 1977 | [Хельсинки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8), [Финляндия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **27.22,4** | 27.22,47 | [Кения](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Kenya.svg?uselang=ru) [Хенри Роно](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B5%D0%BD%D1%80%D0%B8_%D0%A0%D0%BE%D0%BD%D0%BE) ([KEN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)) | 11 июня 1978 | [Вена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BD%D0%B0), [Австрия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **27.13,81** | - | [Португалия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Portugal.svg?uselang=ru) [Фернанду Мамеде](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B5,_%D0%A4%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%83&action=edit&redlink=1" \o "Мамеде, Фернанду (страница отсутствует))[[en]](https://en.wikipedia.org/wiki/Fernando_Mamede) ([POR](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F)) | 2 июля 1984 | [Стокгольм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BC), [Швеция](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **27.08,23** | - | [Мексика](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Mexico.svg?uselang=ru) [Артуро Барриос](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D0%B0%D1%80%D1%80%D0%B8%D0%BE%D1%81,_%D0%90%D1%80%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BE&action=edit&redlink=1" \o "Барриос, Артуро (страница отсутствует))[[en]](https://en.wikipedia.org/wiki/Arturo_Barrios) ([MEX](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%B0)) | 18 августа 1989 | [Берлин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%BD), [Германия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **27.07,91** | - | [Кения](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Kenya.svg?uselang=ru) [Ричард Челимо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BE,_%D0%A0%D0%B8%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%B4) ([KEN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)) | 5 июля 1993 | [Стокгольм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BC), [Швеция](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **26.58,38** | - | [Кения](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Kenya.svg?uselang=ru) [Йобес Ондиеки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D1%81_%D0%9E%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B5%D0%BA%D0%B8" \o "Йобес Ондиеки) ([KEN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)) | 10 июля 1993 | [Осло](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%BB%D0%BE), [Норвегия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **26.52,23** | - | [Кения](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Kenya.svg?uselang=ru) [Уильям Сигеи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%B5%D0%B8,_%D0%A3%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BC) ([KEN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)) | 22 июля 1994 | [Осло](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%BB%D0%BE), [Норвегия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **26.43,53** | - | [Эфиопия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Ethiopia.svg?uselang=ru) [Хайле Гебреселассие](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%B1%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B5,_%D0%A5%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%B5) ([ETH](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F)) | 5 июня 1995 | [Хенгело](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D0%BE), [Нидерланды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%8B) |  |  |  | |
| **26.38,08** | - | [Марокко](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Morocco.svg?uselang=ru) [Салах Иссу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%81%D1%83,_%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%85) ([MAR](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%BE)) | 23 августа 1996 | [Брюссель](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D1%8E%D1%81%D1%81%D0%B5%D0%BB%D1%8C), [Бельгия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **26.31,32** | - | [Эфиопия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Ethiopia.svg?uselang=ru) [Хайле Гебреселассие](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%B5_%D0%93%D0%B5%D0%B1%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B5) ([ETH](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F)) | 4 августа 1997 | [Осло](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%BB%D0%BE), [Норвегия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **26.27,85** | - | [Кения](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Kenya.svg?uselang=ru) [Пол Тергат](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%82,_%D0%9F%D0%BE%D0%BB) ([KEN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)) | 22 августа 1997 | [Брюссель](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D1%8E%D1%81%D1%81%D0%B5%D0%BB%D1%8C), [Бельгия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **26.22,75** | - | [Эфиопия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Ethiopia.svg?uselang=ru) [Хайле Гебреселассие](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%B5_%D0%93%D0%B5%D0%B1%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B5) ([ETH](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F)) | 1 июня 1998 | [Хенгело](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D0%BE), [Нидерланды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%8B) |  |  |  | |
| **26.20,31** | - | [Эфиопия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Ethiopia.svg?uselang=ru) [Кенениса Бекеле](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5,_%D0%9A%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%B0" \o "Бекеле, Кенениса) ([ETH](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F)) | 8 июня 2004 | [Острава](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0), [Чехия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **26.17,53** | - | [Эфиопия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Ethiopia.svg?uselang=ru) [Кенениса Бекеле](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%B0_%D0%91%D0%B5%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5" \o "Кенениса Бекеле) ([ETH](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F)) | 26 августа 2005 | [Брюссель](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D1%8E%D1%81%D1%81%D0%B5%D0%BB%D1%8C), [Бельгия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |
| **26.11,00** | - | [Уганда](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Uganda.svg?uselang=ru) [Джошуа Чептегеи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D0%B8,_%D0%94%D0%B6%D0%BE%D1%88%D1%83%D0%B0" \o "Чептегеи, Джошуа) ([UGA](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0)) | 7 октября 2020 | [Валенсия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D1%8F), [Испания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мировые рекорды на 10000 метров среди женщин** | | | | | | | |
| **Время** | **Легкоатлетка** | **Дата** | **Место** |  |  |  |  |
| **32.17,20** | [Союз Советских Социалистических Республик](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Soviet_Union.svg?uselang=ru) [Елена Сипатова](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0,_%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0) ([URS](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0)) | 19 октября 1981 | [Москва](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0), [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) |  |  |  |  |
| **31.35,3** | [Соединённые Штаты Америки](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_United_States.svg?uselang=ru) [Мэри Дэккер](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D1%8D%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D1%80,_%D0%9C%D1%8D%D1%80%D0%B8&action=edit&redlink=1)[[en]](https://en.wikipedia.org/wiki/Mary_Decker-Slaney) ([USA](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90)) | 16 июля 1982 | [Юджин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D0%BD_(%D0%9E%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%BD)), [США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90) |  |  |  |  |
| **31.35,01** | [Союз Советских Социалистических Республик](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Soviet_Union.svg?uselang=ru) [Людмила Баранова](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D0%91%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0&action=edit&redlink=1) ([URS](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0)) | 29 мая 1983 | [Краснодар](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%80), [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) |  |  |  |  |
| **31.27,58** | [Союз Советских Социалистических Республик](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Soviet_Union.svg?uselang=ru) [Раиса Садрейдинова](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B0%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0,_%D0%A0%D0%B0%D0%B8%D1%81%D0%B0&action=edit&redlink=1)[[de]](https://de.wikipedia.org/wiki/Raissa_Sadreidinowa) ([URS](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0)) | 7 сентября 1983 | [Одесса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0), [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) |  |  |  |  |
| **31.13,78** | [Союз Советских Социалистических Республик](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Soviet_Union.svg?uselang=ru) [Ольга Бондаренко](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE,_%D0%9E%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B0_%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0) ([URS](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0)) | 24 июня 1984 | [Киев](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%B5%D0%B2), [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) |  |  |  |  |
| **30.59,42** | [Норвегия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Norway.svg?uselang=ru) [Ингрид Кристиансен](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%B5%D0%BD,_%D0%98%D0%BD%D0%B3%D1%80%D0%B8%D0%B4) ([NOR](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) | 27 июля 1985 | [Осло](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%BB%D0%BE), [Норвегия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F) |  |  |  |  |
| **30.13,74** | [Норвегия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Norway.svg?uselang=ru) [Ингрид Кристиансен](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B3%D1%80%D0%B8%D0%B4_%D0%9A%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%B5%D0%BD) ([NOR](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) | 5 июля 1986 | [Осло](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%BB%D0%BE), [Норвегия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F) |  |  |  |  |
| **29.31,78** | [Китай](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_People's_Republic_of_China.svg?uselang=ru) [Ван Цзюнься](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%BD_%D0%A6%D0%B7%D1%8E%D0%BD%D1%8C%D1%81%D1%8F) ([CHN](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9)) | 8 сентября 1993 | [Пекин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%BA%D0%B8%D0%BD), [Китай](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9) |  |  |  |  |
| **29.17,45** | [Эфиопия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Ethiopia.svg?uselang=ru) [Алмаз Аяна](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BC%D0%B0%D0%B7_%D0%90%D1%8F%D0%BD%D0%B0) ([ETH](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F)) | 12 августа 2016 | [Рио-де-Жанейро](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BE-%D0%B4%D0%B5-%D0%96%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%B9%D1%80%D0%BE), [Бразилия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%8F) |  |  |  |  |
| **29.06,82** | [Нидерланды](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_the_Netherlands.svg?uselang=ru) [Сифан Хассан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D1%84%D0%B0%D0%BD_%D0%A5%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%BD" \o "Сифан Хассан) ([NED](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%8B)) | 6 июня 2021 | [Хенгело](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D0%BE), [Нидерланды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%8B) |  |  |  |  |
| **29.01,03** о | [Эфиопия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Ethiopia.svg?uselang=ru) [Летесенбет Гидей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B1%D0%B5%D1%82_%D0%93%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%B9" \o "Летесенбет Гидей) ([ETH](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F)) | 8 июня 2021 | [Хенгело](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D0%BE), [Нидерланды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%8B) |  |  |  |  |

**Спортсмены**

Мужчины:

1. Кененисса Бекеле

2. Пааво Нурми

3. Хайле Гебрессилайсие

4. Эмиль Затопек

5. Хишам Эль Герудж

6. Ханнес Колехмайннен

7. Лассе Вирен

8. Саид Ауита

9. Пол Тергат

10. Владимир Куц

Женщины:

1. Тирунеш Дибаба

2. Ингрид Кристиансен

3. Татьяна Казанкина

4. Грете Вайтц

5. Ванг Юнгсия

6. Пола Рэдклиф

7. Людмила Брагина

8. Мезерет Дифар

9. Дерарту Тулу

10. Кэтрин Ндереба

**10 причин заняться бегом**

**1. Укрепление иммунитета**

Если ты часто страдаешь от простуды, то бег для тебя станет лучшим другом. Пробежки на открытом воздухе (да ещё и в прохладную погоду) закалят твой организм и сделают его более устойчивым к микробам и вирусам. Регулярные занятия спортом, особенно бегом, укрепляют физическое состояние организма и улучшают настроение. Да-да, твой иммунитет в большой степени зависит от твоего настроения и мыслей.

Бегуны болеют меньше — доказанный факт. Главное — грамотно подходить к нагрузкам, чтобы не было «перетрена», и одеваться по погоде, когда бегаешь на открытом воздухе.

**2. Улучшение кровообращения**

Регулярные занятия бегом улучшают работу сердечно-сосудистой системы, что является профилактикой сердечных заболеваний. Во время бега происходит интенсификация (насыщение) тканей кислородом, а это — большая помощь кровообращению. Благодаря такой кардионагрузке, сердечные мышцы обретают силу и выносливость, укрепляются стенки сосудов, повышается их тонус. Это в свою очередь приводит к стабилизации артериального давления — и не важно, повышенное оно у тебя или пониженное.

**3. Избавление от депрессии**

Во время бега твой организм вырабатывает гормон радости — эндорфин, причём, этот эффект сохраняется не только на время тренировки, но и после. Психологи утверждают, что регулярные занятия бегом делают человека менее раздражительным и помогают избавиться от бессонницы.

Бег, конечно, и без того эмоционально заряжает. Однако можно себе помочь получить от процесса ещё больше удовольствия. Составь плей-лист с любимой музыкой для тренировок. Заведи себе привычку выбираться в выходные бегать на природу — в лес или к берегу реки/озера, в общем туда, где красиво. Смотри по сторонам, слушай пение птиц, стрекотание насекомых, плеск воды, наблюдай за своими ощущениями в теле. Ведь не даром говорят, что бег — это отличный способ медитации.

А ещё попробуй бегать в компании — с близким другом, с семьёй или с беговой командой. Собраться вместе, чтобы побегать, поговорить, пошутить, развеяться на свежем воздухе — это здорово помогает при депрессии и тревогах. Ты отвлекаешься от плохих мыслей и чувствуешь заряд энергии, небывалый подъём. Своего рода перезагрузка.

**4. Укрепление суставов**

Есть мнение, что беговая нагрузка «убивает» колени, но на самом деле это не так. Наоборот, регулярный бег укрепляет суставы — конечно, если бегать правильно и постепенно наращивать нагрузку.

Ещё важно понимать, что здоровье суставов напрямую зависит от того, насколько крепки и натренированы мышцы и сухожилия, которые образуют «корсеты» для суставов. Просто бегать недостаточно, нужно ещё регулярно делать силовые упражнения на все группы мышц и специальные беговые упражнения; в начале тренировки обязательна разминка, а после нагрузок — растягивание.

**5. Сжигание жировой прослойки**

Бег поможет сбросить вес, но нужно понимать, как это работает. Во время бега и после него запускается активный процесс липолиза — расщепления жировых клеток. В условиях кардионагрузки организм начинает расходовать свои «запасы на чёрный день», однако делает он это не сразу. Первые 40 минут бега наш организм работает на углеводах (например, гликоген — сложный углевод, который запасается в клетках печени и мышц). И только после этого отрезка времени происходит переход на этап сжигания жиров.

Так что, если ты хочешь похудеть или подсушиться, начать бегать однозначно стоит — но такая тренировка должна длиться не менее 50 минут. Ну и, конечно, волшебный эффект зависит от частоты и регулярности тренировок. Чем больше — тем лучше.

**[6. Повышение концентрации](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2018/07/10/08590115-e57c-4ebb-a14f-c825d0921c79/running-collection" \o "Бег укрепляет суставы)**

[Доказано, что люди, занимающиеся бегом, способны быстрее и эффективнее сконцентрироваться на какой-либо задаче и обладают повышенной внимательностью. А ещё бег улучшает память!](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2018/07/10/08590115-e57c-4ebb-a14f-c825d0921c79/running-collection" \o "Бег укрепляет суставы)

[Многие бегуны говорят, что для них бег — перезагрузка. Подтверждаем! Если бегаешь утром, ты пробуждаешься, обретаешь бодрость и ясность мыслей, и ещё весь день впереди — столько дел можно успеть! Когда тренировка вечером, даже если очень устал после рабочего дня, иди бегать. Плохое настроение? Срочно на тренировку! Вернёшься с улыбкой, и наберёшься сил. Убедись сам — это реально работает.](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2018/07/10/08590115-e57c-4ebb-a14f-c825d0921c79/running-collection" \o "Бег укрепляет суставы)

**[7. Укрепление дыхательной системы](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2018/07/10/08590115-e57c-4ebb-a14f-c825d0921c79/running-collection" \o "Бег укрепляет суставы)**

[Лёгкие во время бега интенсивно работают, насыщая организм необходимым ему кислородом. В результате регулярных пробежек твои лёгкие станут сильнее, а их жизненная ёмкость — больше.](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2018/07/10/08590115-e57c-4ebb-a14f-c825d0921c79/running-collection" \o "Бег укрепляет суставы)

[А при длительном беге экскурсия лёгких увеличивается ещё больше — за счёт тренированности мышц, отвечающих за дыхание.](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2018/07/10/08590115-e57c-4ebb-a14f-c825d0921c79/running-collection" \o "Бег укрепляет суставы)

**[8. Улучшение выносливости](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2016/06/07/1331799048510_2/a-pihenonap-felesleges-luxus" \o "Во время разминки)**

[То, что в беге обретается выносливость, — ни для кого не секрет. С каждой пробежкой твой организм будет отодвигать свои пределы возможного и становиться более подготовленным к кардионагрузкам. Это значит, что сердце и лёгкие будут работать лучше, а ты станешь сильнее и крепче — и сама жизнь качественнее.](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2016/06/07/1331799048510_2/a-pihenonap-felesleges-luxus" \o "Во время разминки)

[Пробуй разные виды бега, чтобы увеличить выносливость: марафоны и ультрамарафоны, по асфальту или горам, темповый бег. Чем тяжелее дистанция, чем больше вложено сил — тем выносливее на выходе ты.](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2016/06/07/1331799048510_2/a-pihenonap-felesleges-luxus" \o "Во время разминки)

## [9. Укрепление мышц](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2018/07/10/08590115-e57c-4ebb-a14f-c825d0921c79/running-collection" \o "Бег укрепляет суставы)

[Во время бега задействуются практически все (а это более 600!) мышцы человека. Это значит, что на беговой тренировке ты качаешь не только ноги, но ещё спину, пресс и даже руки. Кстати, руками нужно научиться правильно работать, чтобы спина при этом укреплялась, а на страдала. Как двигать руками, может подсказать тренер, и немало видеоуроков посвящены этой теме.](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2018/07/10/08590115-e57c-4ebb-a14f-c825d0921c79/running-collection" \o "Бег укрепляет суставы)

[Вдобавок ко всему, мышцы при беге растягиваются и становятся более эластичными. Не упражнение, а мечта спортсмена! Однако тянуться после беговых нагрузок всё равно надо — мышцы «забиваются» от нагрузок, им нужна помощь.](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2018/07/10/08590115-e57c-4ebb-a14f-c825d0921c79/running-collection" \o "Бег укрепляет суставы)

**[10. Заряд бодрости](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2018/07/10/08590115-e57c-4ebb-a14f-c825d0921c79/running-collection" \o "Бег укрепляет суставы)**

[Бег — отличный способ «зарядить» свой организм энергией перед важным мероприятием или в начале дня. Во время бега ускоряется обмен веществ, ткани насыщаются кислородом, а значит, процессы в нашем организме проходят эффективнее.](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2018/07/10/08590115-e57c-4ebb-a14f-c825d0921c79/running-collection" \o "Бег укрепляет суставы)

**[А ещё бонус:](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2018/07/10/08590115-e57c-4ebb-a14f-c825d0921c79/running-collection" \o "Бег укрепляет суставы)**[для того, чтобы заниматься бегом, тебе не нужно никакое особенное снаряжение. Так что надевай кроссовки и вперёд!](https://img.redbull.com/images/q_auto,f_auto/redbullcom/2018/07/10/08590115-e57c-4ebb-a14f-c825d0921c79/running-collection" \o "Бег укрепляет суставы)

**Список используемой литературы**

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%B9%D1%88%D0%B8%D1%85_%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%B2_%D0%BD%D0%B0_200_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2>
2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F\_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85\_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%BE%D0%B2\_%D0%B2\_%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B5\_%D0%BD%D0%B0\_10\_000\_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2#:~:text=%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B4%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0,%D0%B8%D1%8E%D0%BD%D1%8F%202021%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0%2C%20%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%BE%D0%B2_%D0%B2_%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B5_%D0%BD%D0%B0_10_000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2#:~:text=%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B4%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0,%D0%B8%D1%8E%D0%BD%D1%8F%202021%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0%2C%20%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%B5%D1%82%2).
3. <https://cyberpedia.su/4x16c1.html>
4. <https://cyberpedia.su/4x16d5.html>
5. <https://cyberpedia.su/4x16c4.html>
6. <https://cyberpedia.su/4x16c2.html>
7. <https://www.redbull.com/ru-ru/10-reasons-to-run>